

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sebagai seorang mahasiswa pada pendidikan tinggi, kelompok belajar ini pasti akan melewati masa transisi dengan tuntutan dan tanggung jawab yang semakin lama akan meningkat. Terlalu banyak tuntutan pada mahasiswa dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan dalam situasi yang menekan secara emosional untuk waktu yang lama. Banyaknya tugas dan rutinitas selama kuliah dapat menempatkan mahasiswa pada risiko *burnout* (Alimah & Swasti, 2018). *Burnout* pada mahasiswa khususnya bidang kesehatan, mempengaruhi pertumbuhan profesional, keselamatan pasien, dan dampak fisik hingga mental mahasiswa seperti depresi, hidup yang monoton serta dapat menurunkan kondisi fisiologis (Chao, 2012).

Kasus *burnout* di Brazil masih sangat tinggi, dimana dari 284 mahasiswa lima universitas di negara bagian Parana, Brazil didapatkan sejumlah 6% respondennya mengalami *burnout* tinggi, 36,3% mengalami kelelahan emosional yang tinggi, 37,7% menunjukkan depresional yang tinggi dan 28,2% menunjukkan capaian diri yang rendah (Lopes & Nihei, 2020). Berdasarkan penelitian dari (Keperawatan et al., 2020) dan (Alimah & Swasti, 2018) di Indonesia mengalami *burnout* tingkat sedang, hal ini dibuktikan juga dengan laporan hasil riset mandiri oleh Universitas Gajah Mada bahwasanya tingkat *academic burnout* pada mahasiswa sejumlah 59.36% (UGM, 2021). Kasus *academic burnout* di Jawa Timur khususnya pada mahasiswa

Universitas Muhammadiyah Gresik menunjukkan tingkat *burnout* tergolong tinggi, sebanyak 74% mengalami masalah *academic burnout* (Farkhah et al., 2022) Kemudian di Kabupaten Ponorogo kasus *academic burnout* tergolong sedang, sejumlah 67,2% mengalami *academic burnout* (Himmah & Shofiah, 2021). Sedangkan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo sendiri ada sebanyak 37 mahasiswa pada tahun 2021 dan sebanyak 3 mahasiswa pada tahun 2022 yang *Drop Out* khususnya untuk program studi D3 Keperawatan data per Januari 2023 Fakultas Ilmu Kesehatan, data ini divalidasi langsung juga bahwa mahasiswa tingkat akhir khususnya program studi D3 Keperawatan ketika diwawancarai untuk mengikuti kegiatan kampus banyak sekali yang enggan untuk mengikuti dengan alasan karena adanya beban akademik seperti waktu perkuliahan yang padat, beban tugas yang cukup banyak hingga jadwal praktikum yang harus diselesaikan secara runtut.

*Academic burnout* didefinisikan sebagai kurangnya konsentrasi, menurunnya kemampuan untuk fokus, kesulitan dalam menyimpan informasi, mengalami sakit kepala berulang, kurang tidur, merasa lelah dan tidak berdaya, tidak melakukan upaya terbaik dan mengalami keraguan yang tidak diketahui karena *stress* akademik dan kecemasan kinerja (Shoaib et al., 2017). Beban kerja yang terlalu banyak dapat meningkatkan resiko terjadinya *burnout*. Beban kerja dapat digambarkan sebagai konstruksi mental yang kemudian akan mencerminkan tekanan mental yang disebabkan oleh melakukan tugas dalam kondisi tertentu (Fajriani & Septiari, 2015). Hal inilah yang dapat menimbulkan masalah *burnout*, *burnout* yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fungsi sehari-hari dalam

menjalankan aktivitasnya. Dengan adanya *burnout* dalam kondisi mentalnya, mereka juga mengalami perubahan seperti mudah takut, mudah emosi, iri dengan mahasiswa lain dan sebagainya (Torales et al., 2019).

Salah satu cara yang mungkin dilakukan untuk mengurangi *burnout* yaitu dengan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan pendekatan secara internal atau pribadi seperti mendistraksi diri agar tetap semangat dan juga mengurangi rasa mengeluh terhadap beban kerja yang dilakukan (Armstrong, 2014). Namun tidak lupa juga peran eksternal seperti dari dukungan keluarga seperti memberikan dorongan atau motivasi kepada anaknya agar dapat selalu bersemangat saat beraktivitas dan studi kejuruan (institusi) juga menjadi solusi untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa kesehatan seperti memperbaiki kurikulum yang ada agar dilakukannya beberapa penyesuaian sehingga mahasiswa tidak mengalami *burnout* saat menempuh pendidikan tinggi (Gil-Calderón et al., 2021). Efikasi diri dan empati juga dapat mencegah atau mengantisipasi *burnout* pada mahasiswa kesehatan (Lopes & Nihei, 2020). Hal ini menunjukkan sangat pentingnya intervensi pendidikan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri dengan mengurangi kebosanan, sehingga dapat mengurangi akibat *burnout* dan serta masalah kesehatan mental mahasiswa juga dapat teratasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, sehingga dapat dirumuskan bahwa bagaimanakah hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *burnout* mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo
2. Mengidentifikasi kesehatan mental mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo.
3. Menganalisis hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi ilmu pengetahuan

Dapat dijadikan sebagai pertimbangan secara keilmuan bagi pengembangan pengetahuan tentang hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental.

2. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengimplementasikan pengetahuan dan wawasan secara langsung tentang hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bentuk data dan sumber informasi dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *burnout* terhadap kesehatan mental.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi responden

Dapat digunakan untuk memotivasi serta sebagai sarana pengetahuan agar dapat menjaga kesehatan mental.

##### 2. Bagi masyarakat

Dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan untuk masyarakat tentang dampak *burnout* terhadap kesehatan mental.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

- 1 (Azzahra, 2018) Hubungan Stres Terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2018/2019. Metode : Sebuah desain cross-sectional digunakan untuk desain penelitian. Sampel ditentukan dengan menggunakan metode total sampling sejumlah 369 sampel. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner Freudenberger and Richelson *Burnout* Questionnaire dan DASS-42. Analisis data bivariabel menggunakan uji korelasi terhadap kontingensi koefisien. Hasil : Diketahui hubungan positif antara stres dengan *burnout* ( $p=0,001$ ), yakni nilai uji korelasi ( $r=0,376$ ). Kesimpulan: Stres dapat berhubungan secara signifikan dengan *burnout* pada mahasiswa

tingkat awal dan tingkat akhir. Perbedaan penelitian ini adalah variabel stres tidak digunakan, digantikan dengan kesehatan mental sebagai variabel penelitian. Sedangkan untuk persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan *burnout* sindrome sebagai variabel penelitian dan menggunakan mahasiswa kesehatan sebagai responden penelitian.

- 2 (Vanteemar S. Sreeraj et al., 2019) Mental health dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Latar Belakang dan Tujuan secara akademis remaja berprestasi biasanya dibandingkan dengan siswa yang menghadapi kesulitan di sekolah karena stres dan ide bunuh diri. Bahan dan metode dalam studi cross-sectional. 75 siswa yang berprestasi secara akademis biasanya dibandingkan dengan 105 siswa dengan kesulitan akademik dan 52 siswa dengan ketidakmampuan belajar khusus (SLD). Kinerja akademik dinilai dengan menggunakan instrumen skrining guru, kecerdasan kecerdasan, dan indeks National Institute of Mental Health dan Neuroscience Institute SLD Index. Stres dan ide bunuh diri dinilai dengan menggunakan kuesioner kesehatan umum, risiko bunuh diri-11, dan Mooney Problem Checklist (MPC) yang sesuai. Hasil: Ketiga kelompok dibandingkan dalam hal usia, jenis kelamin, status pekerjaan ibu, anak tunggal, keluarga inti, penurunan pendidikan yang dilaporkan sendiri, dan jenis sekolah. Sekitar setengah dari remaja melaporkan masalah kesehatan mental pada kuesioner kesehatan umum (skor rata-rata  $>3$  untuk semua kelompok). Secara akademis biasanya remaja yang berprestasi menunjukkan tingkatan stres yang jauh lebih tinggi dengan hubungan teman sebaya, rencana

masa depan, dan ide bunuh diri dibandingkan dengan remaja dengan kesulitan akademik. Remaja khawatir tentang ujian, keluarga tidak mengerti apa yang harus dilakukan anak-anak di sekolah, ujian yang tidak adil, olahraga berlebihan dalam beberapa mata pelajaran, takut gagal di sekolah saat belajar. Kami menghadapi stres ketika kami tidak memiliki cukup waktu untuk dihabiskan, harapan orang tua, dan menginginkan lebih. Orang yang populer, keluarga yang cemas, rencana masa depan, dan kecemasan tentang masa depan. Sebuah korelasi positif yang signifikan ditemukan antara hasil kuesioner kesehatan umum dan empat subskala MPC. Ide bunuh diri berkorelasi negatif dengan interpretasi dan kesimpulan MPC. Remaja mengalami tingkat stres yang signifikan, terlepas dari kemampuan akademik atau nilai. Oleh karena itu, penilaian dan pengelolaan stres remaja perlu melampaui tantangan akademis. Perbedaan penelitian ini adalah alat ukur yang digunakan, penelitian sebelumnya menggunakan metode skring *Mooney Problem Checklist* (MPC) yang tidak digunakan, penelitian ini menggunakan metode alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Sedangkan persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan *burnout* sindrom sebagai variabel penelitian dan menggunakan mahasiswa kesehatan sebagai responden penelitian.

- 3 (Yu et al., 2016) Hubungan antara efikasi diri, perfeksionisme, dan *burnout* terhadap mahasiswa kedokteran. Tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui secara langsung hubungan antara efikasi diri akademik, perfeksionisme yang dikondisikan secara sosial, dan

kelelahan pada mahasiswa kedokteran dan untuk menyelidiki apakah efikasi diri akademik merupakan mediator dalam hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik. Metode : Sebanyak 244 tahun pertama dan tahun kedua mahasiswa kedokteran premed dan mahasiswa kedokteran tahun pertama sampai keempat terdaftar dalam penelitian ini. Perfeksionisme yang didefinisikan secara sosial, efikasi diri akademik, dan skala kelelahan akademik digunakan sebagai ukuran pembelajaran. Analisis korelasi dan analisis regresi berganda hierarki dilakukan untuk analisis data. Hasil : Kelelahan akademis berkorelasi dengan perfeksionisme sosial. Hal ini berkorelasi negatif dengan efikasi diri akademik. Perfeksionisme sosial dan efikasi diri akademik menyumbang 54% dari kelelahan akademik. Ketika perfeksionisme yang dikondisikan secara sosial dan efikasi diri akademik digunakan secara bersamaan sebagai input, efikasi diri akademik sebagian memediasi hubungan antara perfeksionisme yang dikondisikan secara sosial dan kelelahan akademik meningkat. Kesimpulan: Perfeksionisme yang dikondisikan secara sosial secara negatif mempengaruhi efikasi diri ilmiah dan pada akhirnya menyebabkan kelelahan akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi pendidikan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri akademik dengan mengurangi kebosanan akademik di kalangan mahasiswa kedokteran. Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan kesehatan mental sebagai variabel penelitian. Sedangkan persamaan penelitian ini adalah menggunakan *burnout syndrome* (kelelahan) sebagai variabel penelitiannya.